

CALÉ MAÏS PAS COULÉ

Pour 1 personne
Préparation : 5 à 10 minutes
Cuisson : 10 min
- de 5 €

Ustensiles :

- 1 four
- 1 bol
- 1 couteau

Ingrédients :

- 1/2 boîte de maïs
- 1/2 boîte de thon
- 1 baguette
- Mayonnaise allégée
- Fromage râpé



La charmante Gwendoline vous a proposé de passer l'après-midi à la piscine. Voici une recette légère, pour ne pas couler et se ridiculiser face à celle que vous désirez tant !

1. Tout d'abord, coupez un morceau de baguette pas trop long et tranchez-le dans le sens de la longueur. Vous aussi vous allez en faire des longueurs pour impressionner votre dulcinée !
2. Dans un bol, mélangez le maïs préalablement égoutté avec la mayonnaise puis ajoutez le thon. Incorporez cette savoureuse garniture dans votre sandwich.
3. Mettez-le au four en veillant à le recouvrir de fromage râpé. Pas trop malheureux ! Vous risqueriez de ne plus avancer et de vous faire doubler par des mémés !
4. Sortez-le du four. Mmmh, dégustez ou emportez-le dans votre sac avec votre maillot de bain imprimé de dauphins.